Formado na Roda, Diplomado na Vida

Mestre Sapulha

Formado na Roda, Diplomado na Vida

CLÁUDIO HOMERO FERREIRA DA SILVA

Copyright © 2025 Cláudio Homero Ferreira da Silva

Todos os direitos reservados.

ISBN: 978-65-01-59968-7

DEDICATÓRIA

Dedico este livro à Capoeira, ao meu Mestre — Grão-Mestre Corisco, in memoriam (ASCAU), à Mestra Miúda e ao Professor e amigo Pantera. Dedico a todo o grupo e a todos os capoeiristas com quem joguei, cantei, toquei, aprendi… Sou o que sou hoje, em parte moldado pela Capoeira que corre no meu sangue e em meus pensamentos. Este trabalho é resultante de reflexões acadêmicas (Trabalhos de Conclusão de Curso — TCCs) que, ao final, me proporcionaram sete licenciaturas: Artes Visuais, Educação Física, Filosofia, Sociologia, Geografia, História e Ciências Biológicas.

Índice

1 CAXIXI: INSTRUMENTO DE EXPRESSÃO CULTURAL 3
2 CAPOEIRA: ESPORTE NACIONAL 6
3 CAPOEIRA COMO ESPAÇO PARA A REFLEXÃO FILOSÓFICA 10
4 CAPOEIRA COMO ESPAÇO DE RESISTÊNCIA CULTURAL 13
5 A CAPOEIRA E A RECONFIGURAÇÃO DO ESPAÇO URBANO 16
6 A CAPOEIRA COMO PARTE DA HISTÓRIA AFRO-BRASILEIRA 19
7 CAPOEIRA E BIOLOGIA 22

AGRADECIMENTOS

Agradeço à minha família, meu pai, mãe e irmão, pelo apoio e à minha esposa pela paciência.

1 CAXIXI: INSTRUMENTO DE EXPRESSÃO CULTURAL

1.1. INTRODUÇÃO

A colonização no Brasil, realizada ao longo de séculos, propiciou as condições para o surgimento da capoeira. A capoeira, por sua vez, possui múltiplas abordagens, que a tornam única: luta, arte marcial, dança, música, ginástica, ancestralidade e parte integrante e importante da cultura brasileira. Uma roda de capoeira é uma movimentação embalada por instrumentos musicais, palmas e canto. Todos conhecem bem o som do berimbau, mas há um pequeno cesto trançado que se usa com a baqueta e o dobrão para extrair o som do berimbau. Esse trançado é peça fundamental na musicalidade, agregando um ingrediente que realça o arranjo. Esse instrumento de percussão é o caxixi, de origem africana e que, no entanto, se aproxima muito de trançados indígenas.

O caxixi é um trançado sobre uma base circular de cabaça, usando algum tipo de cipó, com fechamento na parte superior em alça, para um ou dois dedos, por onde o instrumento será segurado juntamente com a baqueta. Dentro desse cesto são colocadas sementes (conta-de-lágrima, pau-brasil e outras). Assim, a movimentação do conjunto no arame do berimbau (ou não) produz o som desse chocalho.

Esse trabalho encontra-se no contexto da arte africana. A questão-problema que orientará essa pesquisa é: qual é a história desse instrumento? O objetivo desse trabalho é conhecer melhor o caxixi para inseri-lo no processo de aprendizagem em artes. Na seção de desenvolvimento, será apresentado brevemente o referencial teórico sobre esse pequeno instrumento de percussão e indicadas possibilidades de uso dele no processo de aprendizagem de artes.

1.2. DESENVOLVIMENTO

Gallo (2025, p. 2) define o caxixi como um instrumento percussivo, idiofônico (produz som por si só), um chocalho de sacudir. Apesar de seu formato tradicional usar cipó (cipó-titica, cipó, cipó de fonte, cara de cavalo, junco ou sisal), ele pode ser encontrado também como trançados de tiras de bambu, taquara e, em seu formato mais recente, em fibra sintética ou mesmo qualquer material que se possa trançar.

De acordo com Gallo (2012, p. 6), o caxixi tem origem na região do Congo-Angola (África), sendo essencialmente usado em rituais e cerimoniais. Trata-se, então, de um remanescente da cultura Bantu e

contribuição africana para a cultura brasileira. Em sua origem, tinha um papel nas iniciações, marcando o ritmo da vida e da sociedade e na invocação de espíritos protetores.

Segundo ela, a confecção de caxixis no Brasil ocorreu a partir das lembranças e memórias dos escravos (individuais e coletivas), já que não se podia trazer nada da África nos navios negreiros. Sua união com o berimbau ocorreu no Brasil, já que não há relatos disso em outra parte do mundo. Essa parceria se mostrou bem-sucedida, contribuindo com a consolidação da capoeira como arte e expressão musical, refletindo sincretismo e a tradição oral, elementos-chave na capoeira. No entanto, a escassez de documentação e registros históricos, bem como pesquisas específicas acerca do caxixi, inviabilizam a definição do ponto exato em que essa parceria aconteceu. A pesquisa de Gallo sinaliza que, no início do século XX, o caxixi já estava ligado ao berimbau, conforme relatos de antigos mestres, como Mestre João Pequeno, expoente da capoeira angola (GALLO, 2012, p. 3).

A oralidade é o modo de ensinar a capoeira, repassando para os novos alunos elementos históricos, simbólicos e ritualísticos. Assim, mestres ensinam a seus discípulos não só a luta/dança, mas a musicalidade e a própria fabricação de instrumentos. Apesar de simples, fazer um berimbau ou um caxixi tem seus segredos, que se tornam simples quando desvendados ou feitos com orientação. Isso ajuda na manutenção de uma identidade nacional, cheia de saberes e uma mistura de culturas.

Importante destacar que essa configuração de parceria ultrapassou os limites do nicho onde se formou, estando presente hoje em arranjos musicais diversos como jazz, orquestras sinfônicas, blocos de carnaval, candomblé e outros.

1.2.1 CAXIXI COMO OBJETO DE AULA NA DISCIPLINA DE ARTES

O Caxixi oferece uma diversidade de abordagens para a disciplina de artes:

- Ponto de partida para discutir as contribuições africanas na cultura brasileira, sendo uma oportunidade para a abordagem de vários pontos históricos e importantes na identidade nacional (escravidão, abolição, capoeira, musicalidade, a trajetória dos negros no Brasil, situação atual e futuro), podendo-se fazer uma discussão multidisciplinar envolvendo também história e geografia;

- Trabalhar a musicalidade, já que, como instrumento de percussão, ele pode servir para a percepção musical, ritmo, brincadeiras e cantigas da cultura brasileira;

- O despertar para o artesanato: a construção de um caxixi tem seus segredos, principalmente no fechamento, mas a lógica é bastante simples: uma base circular contendo furos para hastes de guia. Há um único segredo: devem ser furos ímpares. Então, com essa base e hastes, inicia-se em qualquer ponto e o

trançado segue em um vai-e-vem até o ponto em que se deseja, seguindo de um fechamento em forma de alça. É interessante observar que essa mesma estrutura pode ser encontrada em diversas peças em feiras hippies espalhadas pelo país, em arte indígena (seguindo o mesmo trançado do pau-de-chuva). Silva (2025a) indica um passo a passo fotográfico sobre a construção do caxixi e também uma variedade de possibilidades usando esse trançado (SILVA, 2025b). Inclusive, a confecção de caxixis pode ser o objeto de uma aula, usando materiais alternativos (fios de eletricidade, fibra ótica, fios extraídos de garrafas PET, piassava de vassouras, bases de madeira ou MDF). Assim, a aula de artes pode ser mais prática e divertida, além de ensinar técnicas que potencialmente podem despertar a curiosidade, fazendo surgir um artesão. Isso inclusive pode se tornar uma fonte de sobrevivência ou mesmo uma profissão.

- Olhar artístico, que busca informações e conhecimentos e consegue encontrar na vivência em sociedade as explicações, origens e porquês necessários para a formação de cidadãos melhores e uma sociedade mais justa e sustentável.

1.3. CONCLUSÃO

O caxixi está situado na capoeira, mas carrega a ancestralidade africana e simboliza o sincretismo pelo qual se moldou o Brasil. Descobrir a sua musicalidade, aprender sua confecção e abordar os aspectos de sua história podem ser o ponto de entrada em um universo artístico capaz de transformar o sujeito e a sociedade na totalidade, partindo do artesanato, passando pela arte, reciclagem, sustentabilidade e chegando à cultura e identidade nacional.

Como sugestão para trabalhos futuros, recomenda-se aprofundar nas culturas envolvidas nos ritmos e cantigas da capoeira e também na simbologia associada a cada toque de capoeira na dinâmica de uma roda.

1.4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

GALLO, P. M. Caxixi: Um Estudo do Instrumento Afro-Brasileiro em Práticas Musicais Populares na Região de Salvador-Ba. Salvador: UFBA, 2012.

GALLO, P, M. Caxixi, capoeira e políticas públicas. Disponível em: < 2234-6907-1-PB.pdf >. Acesso: em: 01, maio, 2025.

SILVA, C. H. F (2025a). Passo a passo para um caxixi. Disponível em: < https://www.instagram.com/p/Cf4_rvTLe_x/?img_index=4&igsh=cDJvNXh5MWhmNXc3 >. Acesso: em: 02, maio, 2025.

SILVA, C. H. F. (2025b). Perfil no Instagram. Disponível em: < https://www.instagram.com/claudiohomero?utm_source=qr&igsh=MWlwdzJvc2p6NDQ3dA== >. Acesso em: 02, maio, 2025.

2 CAPOEIRA: ESPORTE NACIONAL

2.1. INTRODUÇÃO

A capoeira surgiu em solo nacional, resultante do caldeirão de culturas envolvendo europeus, indígenas e africanos. Da África vieram os negros escravizados, trazidos de suas tribos com sua cultura originária. Dentre eles, havia aqueles que praticavam lutas rituais de passagem para a vida adulta. Do indígena veio o nome e a resistência: capoeira significa mato rasteiro (em tupi-guarani), para onde os escravos fugiam. Do europeu veio a dominação e a repressão, criando as condições necessárias para as pessoas usarem do que dispunham para sobreviver.

Aquilo que, nos séculos XVIII e XIX, foi sobrevivência, em meados do século XX, tornou-se um esporte. A capoeira, sozinha, não é um esporte, apenas um exercício e, apesar da natureza coreográfica, sua origem foi a sobrevivência, o combate. Assim, a capoeira pode ser um esporte coletivo e de combate, podendo ainda ser inclusiva, auxiliando no processo educacional de formação do cidadão.

A questão-problema que orientará esta pesquisa é: Qual é a história desse esporte? O objetivo deste trabalho é conhecer melhor a capoeira para inseri-la no processo de aprendizagem de educação física. Na seção de desenvolvimento, será apresentado brevemente o referencial teórico sobre a capoeira e indicadas possibilidades de uso dele no processo de aprendizagem de educação física.

2.2. DESENVOLVIMENTO

2.2.1 HISTÓRIA

Em se tratando de referências bibliográficas para a Capoeira, temos: Rego (1968) é um clássico sobre a capoeira de Angola, considerado uma das fontes pioneiras da pesquisa científica sobre o tema; já Decânio (1997), discípulo do Mestre Bimba, foca na metodologia e na história do Mestre Bimba, criador da Capoeira Regional. Por fim, outro grande mestre nessa arte é Capoeira (1992), que expressa a contemporaneidade.

Para se conhecer a história da capoeira, é necessário senso crítico e curiosidade. É sabido que a história conta o ponto de vista dos vencedores, mas, como temos vários lados, é preciso aprofundar e acessar diversas fontes e abordagens. Partindo dessa premissa, Foutoura e Guimarães (2002) e Assunção (2005)

realizaram uma abordagem sistemática buscando resgatar a história da capoeira.

Um breve sumário, baseado nessas referências, é indicado a seguir:

- Os negros africanos foram trazidos para o Brasil, sofrendo torturas e opressão. A questão da autodefesa motivou-os a utilizarem criativamente o que tinham à sua disposição: seu corpo, usando-o para a luta e para a fuga para as florestas (fugir na capoeira). Os cantos e rituais trazidos da África serviram como disfarce, encobrindo a natureza violenta e traiçoeira dessa arte que nascia no Brasil;

- O fato é que, libertos, os escravos precisavam continuar sobrevivendo e, para isso, muito se serviam da capoeira para serviços violentos e gangues. A capoeira também faz parte de festividades, incorporando também músicas e cantigas. Esse conjunto se constitui na oralidade pela qual a capoeira foi transmitida durante muitos anos.

- Em 1890, a capoeira foi declarada fora da lei, com pena de prisão, e acabou sendo absorvida pela cultura local, especialmente em três estados: Rio de Janeiro (samba), Pernambuco (frevo) e Bahia (terreiro). Infelizmente, devido à queima de documentos históricos, determinada por Ruy Barbosa em 1891, há uma impossibilidade em se encontrar evidências para os fatos anteriores, esclarecendo e completando o painel histórico sobre a capoeira.
- Nos anos de 1930, Mestre Bimba cria a Capoeira Regional, diferenciando-se da forma que era praticada (Capoeira de Angola), com característica esportiva e de combate, levando à legalidade e em formato de academias, sendo declarada esporte nacional em 1937 pelo presidente Getúlio Vargas.

A partir daí, a capoeira se separa, com cada linha tendo suas características bem definidas:

- Angola: bateira completa com 3 berimbaus, 2 pandeiros, reco-reco, agogô, ritualística, simbólica, filosofia de vida, roupas e sapatos comuns, treinamentos vivenciais conjuntos e sem graduações ou diferenciação (nesse caso, o mestre era um reconhecimento da comunidade);
- Regional: bateria composta apenas por 1 berimbau e 2 pandeiros, uniformes brancos, combativa e objetiva, sem ritual/simbolismo/filosofia, uma arte marcial com treinamento físico definido e metodológico, com formação e graduações que conduziam os alunos ao patamar de professores.

Já na década de 1970, surge a capoeira contemporânea, resultante de uma mistura das duas linhas, para a popularização dessa arte e, ao mesmo tempo, representando uma grande diversidade de grupos, mestres, linhas, graduações e abordagens. A música "Tem do Bom e do Ruim", do Mestre Brasília (1993), ilustra bem isso:

"…capoeira é esporte, dança, coreografia, defesa-ataque, maldade, malandragem e companheirismo. O bom fica à sua espera e o ruim procura você, mas tudo isso podemos encontrar, pois tudo tem sua vez, hora e lugar…"

2.2.2 EDUCAÇÃO FÍSICA E A CAPOEIRA

A capoeira pode estar nos seguintes elementos/conhecimentos da Educação Física:

- Ritmo e dança: no desenvolvimento da expressão corporal, da criatividade e da musicalidade. Com essa disciplina, pode-se explorar movimentos e elementos rítmicos, promovendo o autoconhecimento e a interação social, despertando a improvisação e a criação. Esses elementos podem ser vistos na formação de uma roda de capoeira e em seus aprendizados iniciais, em que a descoberta se torna um jogo rítmico e expressivo, desenvolvendo o corpo além do seu estado e agregando arte à educação física;

- A capoeira contemporânea, em sua diversificação, acabou também passando por um processo de "esportificação", saindo da violência para um ambiente controlado e com regras, de forma a se desenvolver uma competição em ambiente seguro e controlado, em que os adversários sobrevivam sem lesões. Evidentemente, trata-se de uma vertente que exige muito preparo físico (musculação, corridas, resistência e, eventualmente, até outras artes marciais para complementar habilidades). Um aspecto interessante a ser relatado é que, no final da década de 1990, a capoeira exibiu uma violência muito profunda e muitos dos atletas ativos naquela época migraram para uma nova modalidade de luta: o Vale-Tudo. Na forma de um esporte de combate, a capoeira pode explorar diretrizes da BNCC, como jogos de oposição, contextualização histórica e filosófica, cuidados e segurança (incluindo infraestrutura, vestimenta e adaptação para diferentes idades).

- A Educação Física na escola possui impactos na saúde física e mental dos alunos. Ao mesmo tempo em que atua no combate à obesidade infantil, enfatizando o papel da atividade física no desenvolvimento saudável, pode ser o ponto de contato e apresentação para uma série de esportes e movimentações. Incluir a capoeira nesse rol é uma forma de popularizá-la um pouco mais, reconhecendo sua importância cultural. Além disso, já que se trata de uma atividade multifacetada e com múltiplas funções, a capoeira pode ser adaptada para diferentes públicos, configurando-se em uma atividade inclusiva.

- Por fim, a capoeira é um esporte coletivo. Não dá para ser realizada sozinha. Para ser capoeirista, é necessário ter uma bateria para a música e o canto, com palmas e reações da plateia. Esses sons estimulam os jogadores a ultrapassarem os seus limites. O jogo também não é solitário. É necessário, ao menos, uma dupla, que fará os seus movimentos no espaço delimitado (por um círculo, chamado de Roda), na forma de defesa e ataque, pergunta e resposta e, por fim, para o desenvolvimento, é necessária diversidade, mais pessoas para um jogo diverso e dinâmico.

Pelo exposto, notamos haver muitas oportunidades de trabalho com a capoeira em sala de aula:

- Confecção de berimbaus, caxixis, pandeiros, agogôs e reco-recos, principalmente usando-se materiais recicláveis, constituindo-se como uma oportunidade de utilizar a aula de educação física, conectando-a com artes (musicalidade) e aspectos de sustentabilidade;

- Treinamento de ginga: a ginga é o movimento básico da capoeira. É bastante simples de ser feito e faz um trabalho corporal bastante aeróbico, além de treinar também o ritmo (associado ao som de pandeiro, berimbau ou outro instrumento de marcação) e a coordenação motora. O domínio da ginga demora algumas aulas, mas, após dominado, pode-se passar para variações e outros movimentos, com a descoberta da criatividade e inovação.

É possível aliar a aula de educação física com história. Nesse caso, pode-se trabalhar com os alunos para que eles busquem informações ou mesmo convidar um Mestre de Capoeira para uma apresentação do seu grupo ou falar com os alunos sobre a capoeira e a carga cultural envolvida.

Pode-se também desenvolver a capoeira em toda a sua dinâmica, tornando a aula de educação física em um treino de capoeira. Certamente, essa opção é mais desafiadora, mas ao mesmo tempo instigante e profunda.

2.3. CONCLUSÃO

A capoeira faz parte da cultura brasileira. É um esporte nacional. Sua diversidade possibilita desenvolver atividades educativas envolvendo várias disciplinas, além da educação física. Através dela, é possível desenvolver os alunos física e mentalmente, formando pessoas para uma sociedade melhor, conscientes de seu passado e de suas origens, dominando seus corpos e desenvolvendo seu conhecimento, valorizando a cultura nacional.

2.4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ASSUNÇÃO, Matthias Röhrig. Capoeira: a history of an Afro-Brazilian martial art. London: Routledge, 2005.

BRASÍLIA, M. Tem do Bom Tem do Ruim. Mestre Brasília. Disco: Ginga Original II. São Bernardo do Campo: EMI-Odeon. 1993

DECÂNIO, Antonio Liberac Cardoso Simões Pires. Fundamentos da Capoeira: a herança de Mestre Bimba. Salvador: Gráfica Santa Helena, 1997.

FONTOURA, A. R. R., GUIMARÃES, A. C. A. História da Capoeira. R. da Educação Física/UEM. Maringá, v. 13, n. 2 p. 141-150, 2. 2002.

CAPOEIRA, N. Capoeira os Fundamentos da Malícia. Rio de Janeiro: Record, 1992.

REGO, Waldeloir. Capoeira Angola: ensaio socio-etnográfico. Salvador: Itapoã, 1968.

3 CAPOEIRA COMO ESPAÇO PARA A REFLEXÃO FILOSÓFICA

3.1. INTRODUÇÃO

A capoeira surgiu em território nacional como resultado do encontro de culturas. Inicialmente, era um instrumento de sobrevivência dos negros contra as violências no período da escravidão. A capoeira foi criminalizada e perseguida no início dos anos 1900. Adaptou-se para ser esporte e passou a fazer parte da história, atravessando o ufanismo nacional (década de 1930), a febre das academias (em torno de 1970), o surgimento de esportes mais violentos como o vale-tudo e as artes marciais mistas — MMA (anos 2000), chegando aos dias de hoje. É um misto entre luta e dança, arte e cultura. Há quem jogue, há quem lute, quem cante e, principalmente, quem sobreviva dela, fazendo da capoeira a sua vida.

A tradução mais simples do significado do termo filosofia é o amor ao conhecimento. Trata-se da busca permanente pelo conhecimento, um caminho para levar à sabedoria, sem nunca alcançá-la, refletindo sobre as questões essenciais da vida, de forma a tomar decisões conscientes. A história do pensamento filosófico tem pontos marcantes que permeiam a vida de cada um: os mitos e a descoberta da vida, os primeiros questionamentos e reflexões críticas, o mundo das ideias e a realidade, a racionalização, a experimentação, os sentidos e sentimentos, a dialética, a existência. Esses marcos também podem ser experimentados ao longo da vivência e da prática da Capoeira, levando o sujeito a refletir (conscientemente ou não) sobre si mesmo, a capoeira e a vida, unindo essa arte à filosofia, constituindo um amor à capoeira, uma filosofia da capoeira.

A questão-problema que orientará essa pesquisa é: o que é a capoeira? O objetivo desse trabalho é conhecer melhor a capoeira para utilizá-la como contexto e fio condutor no processo de aprendizagem de filosofia, tornando esse processo mais lúdico. Na seção de desenvolvimento, será apresentado brevemente o referencial teórico sobre a capoeira e indicadas possibilidades de uso dele no processo de aprendizagem de filosofia.

3.2. DESENVOLVIMENTO

De acordo com Assunção (2005) e Frigerio (2025), a capoeira surgiu como uma forma de resistência física e cultural, agregando diversos elementos como a luta, a musicalidade, a arte e o ritual. Atualmente, ela é inconfundível com outras lutas, caracterizada pela formação em uma roda, contando com o ritmo de

berimbaus, pandeiros, atabaque, agogô, reco-reco, acompanhada por cantos e palmas. Tem-se os jogadores demonstrando suas habilidades físicas e mentais.

A luta diz respeito à disciplina de educação física; a musicalidade e a arte (artesanato no desenvolvimento de instrumentos e outras peças) estão no campo das artes. Já o ritual fica no campo cultural e de interesse da filosofia.

A capoeira é uma atividade de aprendizado em grupo, fortemente fundamentada na oralidade e na teatralidade (REGO, 1968). Em que pese muito da história da capoeira já esteja registrada, grande parte do conhecimento se transmite na vivência, nas histórias contadas e cantadas nas ladainhas. Essas músicas cantam os grandes mestres e seus feitos, as lutas, a conduta e a formação do verdadeiro capoeirista. A filosofia, nesse caso, é muito associada ao pensamento mítico e às histórias fantásticas, povoando a imaginação dos iniciados.

Os mestres são os líderes e, nesse sentido, a capoeira acaba tendo uma configuração de tribo. Cada grupo tendo seus princípios e os defendendo dos demais, de forma até irracional, originando em parte a violência presente no formato atual da capoeira (CORTEZ, 2008). Essa multiplicidade de grupos torna inviável a reunião da capoeira sob as mesmas regras, inviabilizando também a criação de condições para um esporte olímpico, desejado por alguns mestres e segmentos.

À medida que os alunos evoluem, aprendendo a dinâmica da roda e o domínio do corpo, e pela própria necessidade de continuidade da capoeira para outras gerações, é necessário formar os novos líderes. Um evento simbólico, de primeira queda na roda, com a atribuição de um apelido (disfarce para os que eram perseguidos), constitui o Batizado. Entretanto, não é esse o momento efetivo da virada. Muitos abandonam antes desse momento: o questionar-se e questionar o mestre, a busca pelo conhecimento e experiências, leituras, histórias, materiais, inicialmente movidos pela curiosidade, afinal, todos são "folha de papel em branco", como dizia John Locke. Preenchidos de conhecimento, esses iniciados na arte passam a ver a capoeira como uma filosofia de vida: reproduzem-se os mitos, criam-se novas estórias/histórias. A roda passa a ser uma representação da vida e do microcosmos. Tem-se que aprender a cair e a levantar, a cair e não se abalar, pois nas voltas que o mundo deu e nas voltas que o mundo dá, a vida evolui com todo seu colorido de sentidos e sentimentos. É hora de testar os limites de si mesmo, dos outros e de todo o sistema. Há lugar para todos na roda de capoeira, mas só permanecem os que a entendem. Jogar capoeira é fazer da roda um jogo de perguntas e respostas, ataque e defesa, um teatro. É nisso que se encontra a beleza dessa cultura. Atacar sem machucar, afinal, amanhã devemos ter jogo novamente e precisamos do oponente para treinar para a vida. Nas esquinas da vida, sim, temos os verdadeiros inimigos que nos espreitam e para eles devemos estar preparados física e psicologicamente. Nisso consiste a evolução dialética da capoeira. A cada roda, fazer das perguntas e respostas uma tese e uma antítese, que se colapsam em uma síntese, se tornando uma nova tese para o dia seguinte.

Finalmente, descobre-se a liberdade e a responsabilidade de existir como capoeirista. O domínio do corpo e da mente. A responsabilidade das suas decisões frente aos desafios da roda e da vida (que podem inclusive levá-lo à prisão por lesão corporal, tentativa ou homicídio). O jogo de cintura para com os outros graduados, já que há uma grande fogueira de vaidades em jogo e, principalmente, a reflexão sobre a própria existência (como vou sobreviver?), principalmente se a escolha de vida for ser um Mestre de Capoeira.

O estudo da capoeira pode ser uma opção lúdica para passar por muitos conceitos filosóficos (DURANT, 2006), como, por exemplo:

- Mitos pré-socráticos como uma fundamentação teórica para os mitos ainda presentes na capoeira;
- Sócrates e seu método de questionamentos, como uma forma permanente de reflexão;
- Platão e Aristóteles, como referências para a razão e experimentação;
- Imanuel Kant e a influência de sentimentos e sentidos na percepção da realidade;
- Dialética de Hegel;
- O existencialismo de Sartre.

3.3. CONCLUSÃO

O espaço da filosofia é a própria vida. Evidentemente, nem todo professor de filosofia terá os elementos necessários para conduzir uma aula usando a capoeira, mas esse pode ser um exercício interessante e desafiador. Por outro lado, certamente um capoeirista comum também não terá a fundamentação teórica da filosofia de forma a conduzir uma reflexão filosófica consciente. Assim, a combinação desses profissionais pode resultar em um momento bastante interessante de diálogo, com aprendizado mútuo, gerando um evento instigante, lúdico e interessante para os alunos.

Combinar a capoeira e a filosofia é uma oportunidade de refletir sobre a formação cultural brasileira, entender a vivência em sociedade nos dias de hoje e refletir sobre si mesmo. Como sugestão para próximos estudos, fica uma análise filosófica mais detalhada sobre o acervo de cantigas de capoeira e a sua evolução ao longo do tempo.

3.4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ASSUNÇÃO, Matthias Röhrig. Capoeira: a history of an Afro-Brazilian martial art. London: Routledge, 2005.

CORTEZ, MirianBéccheri et al . Luta, dança, filosofia de vida: a capoeira cantada pelos capoeiristas. Psicol. Am. Lat., México , n. 14, out. 2008 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2008000300008&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 24 maio 2025.

DURANT, Will. História da Filosofia. São Paulo: Editora Globo, 2006.

FRIGERIO, A. Capoeira: de luta negra a esporte branco. Disponível em: < Alejandro Frigerio - Capoeira. De arte negra a esporte branco.pdf >. Acesso em 24 maio 2025.

REGO, Waldeloir. Capoeira Angola: ensaio socio-etnográfico. Salvador: Itapoã, 1968.

4 CAPOEIRA COMO ESPAÇO DE RESISTÊNCIA CULTURAL

4.1. INTRODUÇÃO

A capoeira é um movimento social. Com origens na África, contendo elementos indígenas (o nome) e resultante da exploração e violência dos europeus pela escravidão, a capoeira nasce como um movimento social de resistência, mantendo-se assim até os dias de hoje.

A sociedade é transformada pelos movimentos sociais. Do ponto de vista sociológico, eles expressam mobilizar grupos em busca de mudanças, sejam elas de ordem social, política, econômica ou cultural.

A questão-problema que orientará essa pesquisa é: Como a capoeira pode contribuir para a transformação da cultura brasileira? O objetivo desse trabalho é conhecer melhor a capoeira para inseri-la no processo de aprendizagem de sociologia. Na seção de desenvolvimento, será apresentado brevemente o referencial teórico sobre a capoeira e indicadas possibilidades de uso dele no processo de aprendizagem sociológica.

4.2. DESENVOLVIMENTO

A capoeira é um movimento de comunidade, uma vez que não há capoeira sozinho (REGO, 1968). Sempre é necessário um grupo de forma a assumir as funções que produzem essa arte-luta brasileira (bateria com seus toques e repiques, canto, palmas, jogo e seus jogadores, dirigente ou mestre, aprendizes ou plateia) (CAPOEIRA, 1992). Uma arte genuína da cultura brasileira, mas que precisa disputar espaço com outras lutas marciais para ser reconhecida e valorizada. Uma luta que permanece restrita a nicho se sujeita a preconceitos, mesmo nos dias de hoje, e que ainda se mantém como espaço de resistência, acolhendo manifestações de minorias (ex.: cultura nordestina, LGBT) e agregando suas demandas, incorporando novos elementos.

De acordo com Rego (1968), em um primeiro momento, após a sua criação, esse movimento de resistência foi na verdade um movimento de sobrevivência, que a seguir, quando a capoeira foi criminalizada em 1890, tornou-se um movimento de resistência cultural. A capoeira, para sobreviver, se misturou com a religiosidade na Bahia, com o samba no Rio de Janeiro e com o frevo em Pernambuco,

sendo influenciada e influenciando esses outros importantes movimentos culturais brasileiros. Já na década de 1930, por ação de Mestre Bimba, que criou a Luta Regional Bahiana, que se tornaria um marco na capoeira e o surgimento da segmentação em Capoeira de Angola (a original) e Capoeira Regional (a criada por Mestre Bimba).

Decânio (1997), ao relatar os fundamentos da capoeira regional, ilustra a capacidade de arregimentação e mobilização dos alunos em torno do mestre, movimento tão necessário para o reconhecimento, valorização e sobrevivência desse movimento social. Com a simpatia do presidente Getúlio Vargas, que em 1937 retirou a criminalização e, em seguida, adotou a capoeira como único esporte genuinamente nacional (1953), inclusive pelas forças armadas, a capoeira se torna um movimento de cultura física que se desenvolve e invade as academias a partir da década de 1970. Nesse período, a capoeira passa por uma expansão vigorosa, com a multiplicação de grupos e mestres, que refletem uma diversidade de pensamento, explorando a multiplicidade de abordagens da capoeira. Em 1977, foi criada a Confederação de Capoeira Desporto do Brasil (CCDB) e, em 1993, a Confederação Brasileira de Capoeira (CBC). Essas instituições buscavam padronizar, regulamentar e estruturar o esporte no cenário nacional, com o sonho de tornar a capoeira um esporte olímpico. Em torno desse objetivo, estruturou-se um movimento que usa elementos culturais, políticos e sociais para a transformação. Evidentemente, essa tentativa fracassou, já que buscava contornar a capoeira exclusivamente como esporte, e dadas as múltiplas abordagens, isso não foi conseguido.

Por fim, em 2024, houve uma apresentação no programa Altas Horas, em que a roda foi encenada por travestis, gerando debates e repercussão a respeito, mas evidenciando a incorporação cultural e a adoção do movimento social com novas pautas de transformação.

4.3. CONCLUSÃO

A capoeira é um universo de possibilidades de trabalho educacional e, dentre elas, as ciências sociais. A transformação social, em especial a que ocorre no Brasil ao longo dos tempos, tem a contribuição dos movimentos sociais. Dentre eles está a capoeira, que atuou como movimento de resistência negra, resistência cultural, na transformação dessa cultura, abrindo uma nova frente nos esportes e na própria transformação desse movimento, abraçando a diversidade e a individualidade para a construção coletiva do Brasil do futuro.

4.4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

DECÂNIO, Antonio Liberac Cardoso Simões Pires. Fundamentos da Capoeira: a herança de Mestre Bimba. Salvador: Gráfica Santa Helena, 1997.

CAPOEIRA, N. Capoeira os Fundamentos da Malícia. Rio de Janeiro: Record, 1992.

REGO, Waldeloir. Capoeira Angola: ensaio socio-etnográfico. Salvador: Itapoã, 1968.

TIK TOK. Capoeira: uma expressão de resistência e cultura brasileira – Altas horas. Disponível em: < https://www.bing.com/videos/riverview/relatedvideo?q=capoeira+no+programa+altas+horas&mid=8581F4D7B3163F2C21078581F4D7B3163F2C2107&mmscn=stvo&mcid=2A00FB6E51834FDF8201709486BBA3DB&FORM=VIRE >. Acesso em: 24 maio 2025.

5 A CAPOEIRA E A RECONFIGURAÇÃO DO ESPAÇO URBANO

5.1. INTRODUÇÃO

A capoeira é uma manifestação cultural e luta afro-brasileira, criada pelos escravizados que fugiram do cativeiro durante a escravidão. Suas raízes estão na África, nos rituais de passagem, como a Dança da Zebra, onde os indivíduos se degladiavam, simulando os coices do animal. Os escravizados fugiam para a mata baixa, que, em tupi-guarani, é 'ka'a puêra' (SILVA, 1972). Essa luta serviu para a sobrevivência diante das violências sociais (escravidão, preconceito, desigualdade social), embora também possuísse um aspecto combativo. Tanto que chegou a ser perseguida e proibida (ASSUNÇÃO, 2005). Já na década de 1930, a capoeira se transformou em arte marcial e esporte pelas mãos de Mestre Bimba (DECÂNIO, 1997), abrindo caminho para sua popularização em academias como esporte e consolidando-se como uma arte viva, globalizada e genuinamente brasileira que ainda evolui e se reinventa. Assim, a capoeira é mais do que um esporte ou mesmo um movimento cultural. Ela é um ato de resistência histórica, social e espacial.

De acordo com a Editora Arbe (2025), a Geografia é compreendida como a ciência que investiga as interações entre a sociedade e o meio natural. Seu estudo é fundamental para formar indivíduos conscientes e capazes de compreender as mudanças ambientais e espaciais do mundo atual. Conceitos como espaço geográfico, paisagem e lugar ajudam a interpretar a realidade: o espaço resulta da ação humana sobre a natureza e está em constante transformação e disputa; a paisagem representa o que é percebido pelos sentidos e revela marcas históricas e culturais; o lugar, por sua vez, é o espaço vivido, cheio de significados, vínculos e memórias, sendo afetado tanto pela globalização quanto pela cultura local.

A prática da capoeira contribuiu ativamente para a ocupação, transformação e ressignificação dos espaços públicos urbanos, moldando as cidades brasileiras não apenas fisicamente, mas também culturalmente. A questão-problema que orientará esta pesquisa é: como a capoeira influenciou a formação das cidades, com foco na apropriação do espaço público? O objetivo deste trabalho é aprofundar o conhecimento sobre a capoeira para subsidiar sua aplicação no processo de ensino-aprendizagem de Geografia.

5.2. DESENVOLVIMENTO

A capoeira pode ser entendida como um movimento social de resistência e ocupação do espaço urbano. Com a criminalização e perseguição ocorrida entre 1890 e 1937 e, posteriormente, com a marginalização

que persiste até os dias de hoje, ela passa a ocupar espaços nas cidades, principalmente nas praças, becos e periferias, festas e folguedos populares. Essa ocupação, em locais públicos, representou um desafio ao controle do Estado, forjando espaços de liberdade nas cidades. As rodas de capoeira em praças e esquinas eram ocupações simbólicas dos excluídos. Havia inclusive um toque de berimbau específico para avisar quando a polícia estava vindo (toque de cavalaria), promovendo uma rápida dispersão das pessoas (REGO, 1968).

Esses espaços conquistados pelas rodas se tornaram centros comunitários, tornando-se espaços de sociabilidade, arte e construção de identidade. O capoeirista passa a utilizar apelidos para esconder suas identidades, mas também como uma forma de serem conhecidos por suas histórias e fama. O capoeirista, mais do que um atleta, é um artista. Ele precisa tocar, cantar, saber sua história, fazer instrumentos e sobreviver. Dessa forma, espaços antes marginalizados tomam importância cultural simbólica. Um exemplo disso são as rodas tradicionais na Praça da República em São Paulo ou na Torre de TV em Brasília e, assim, as cidades são reinterpretadas pelos corpos em movimento (tanto pelo deslocamento quanto pela dança da capoeira).

A identidade urbana e o planejamento contemporâneo são influenciados pela capoeira. A partir da década de 1970, em que a capoeira foi reconhecida como esporte nacional, se popularizando e se espalhando pelo mundo, até os momentos recentes, em que ela é reconhecida pela ONU como patrimônio da humanidade, seus espaços passaram a ser valorizados e protegidos, influenciando as políticas urbanas. Os projetos urbanos atuais integram a capoeira em centros culturais, escolas e programações públicas, transformando o espaço urbano em campo de cultura viva. Além disso, os grandes grupos de capoeira acabam tendo estrutura e condição de criarem suas sedes próprias, que se tornam verdadeiros espaços de peregrinação, como, por exemplo: Grupo Abada do Mestre Camisa no Rio de Janeiro, Academia do Mestre João Pequeno em Salvador, o Mercado Modelo em Salvador, Academia do Mestre Dunga em Belo Horizonte. Pode-se também destacar planos diretores e projetos culturais em cidades como Salvador, Recife e Rio de Janeiro voltados para a prática da capoeira. Essas cidades não são aleatórias. Quando a capoeira foi criminalizada, ela se misturou a outras manifestações culturais para sobreviver, influenciando e sendo influenciada. No Rio de Janeiro, ela se misturou ao samba; em Recife, ao frevo; e na Bahia, foi para o interior dos terreiros de candomblé.

Nos tempos atuais, um tema no centro das discussões é a inclusão social. A cultura serve a esse papel, uma vez que ela é democrática. Podem praticar: o novo e o velho, homem, mulher ou LGBTI+, deficiente ou não, preto, branco e amarelo. Tem lugar para todos. Assim, a capoeira pode promover o pertencimento e o empoderamento das populações marginalizadas no espaço urbano, podendo inclusive se configurar como fonte de renda e sobrevivência, já que ela também demanda serviços, assim como pode ser atração turística. O estado da Bahia e, principalmente, a cidade de Salvador, têm um grande fluxo de turistas que

promovem o desenvolvimento econômico e o sustento de muitas famílias. A roda de capoeira é um lugar de reflexão (inclusive filosófica) e de aprendizado. Ensina-se a história, os valores, o respeito, a coletividade, formando cidadãos críticos e atuantes no espaço urbano.

5.3. CONCLUSÃO

A capoeira, em suas diversas abordagens de dança-luta-esporte-cultura, não só ocupa o espaço urbano, mas o transforma. A história da capoeira é inseparável da formação das cidades brasileiras, com destaque para Rio de Janeiro, Recife, São Paulo, Brasília e, em especial, Salvador e Bahia. Capoeira moldou e continua moldando as cidades, tanto física quanto simbolicamente, ao afirmar a presença negra, a coletividade e o direito ao espaço público. Valorizar a capoeira é valorizar uma cidade mais justa, viva e plural — onde o ritmo do berimbau ecoa como marca do território e da liberdade.

5.4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ASSUNÇÃO, Matthias Röhrig. Capoeira: a history of an Afro-Brazilian martial art. London: Routledge, 2005.

DECÂNIO, Antonio Liberac Cardoso Simões Pires. Fundamentos da Capoeira: a herança de Mestre Bimba. Salvador: Gráfica Santa Helena, 1997.

EDITORA ARBE. Apostila: Categorias e Conceitos de Geografia. 2025.

REGO, Waldeloir. Capoeira Angola: ensaio socio-etnográfico. Salvador: Itapoã, 1968.

SILVA, Luís da Câmara Cascudo. Dicionário do Folclore Brasileiro. 4. ed. Rio de Janeiro: Instituto Nacional do Livro, 1972.

6 A CAPOEIRA COMO PARTE DA HISTÓRIA AFRO-BRASILEIRA

6.1. INTRODUÇÃO

A capoeira é uma arte-luta brasileira, resultante de origens ancestrais trazidas da África, do contexto da escravidão e do ambiente histórico em que essas pessoas viveram. A capoeira é uma expressão cultural que expressa e distingue o povo brasileiro, onde quer que ele esteja. Sua configuração marcante (a roda de capoeira), juntamente com a musicalidade única formada por sua bateria, ritmo e cantos característicos, aliada à arte (trançado como o caxixi) que a compõe (luthieria instrumental: como o berimbau), ilustra a sua beleza e complexidade. O desenvolvimento histórico do Brasil é permeado por marcos que impactaram a capoeira, passando pelos períodos colonial, imperial, republicano e contemporâneo.

Importante destacar que, embora a capoeira seja também resultado do processo de miscigenação e diversidade étnica, ela também passou por um processo de apagamento histórico, branqueamento de seus rituais e segmentação em nichos ao longo dos anos. Hoje há a consciência sobre o processo histórico que se passou, levando à constatação de que é necessário contribuir na reparação social e cultural via uma educação representativa e inclusiva. Afinal, a capoeira mantém ainda nos dias de hoje sua força como um movimento social de resistência, inclusive incorporando demandas locais, regionais e de minorias.

A questão-problema que orientará essa pesquisa é: como a capoeira está situada nos principais momentos históricos do Brasil? O objetivo desse trabalho é conhecer melhor a capoeira para utilizá-la no processo de aprendizagem de história (do Brasil), desde o objeto até suas consequências históricas. Na seção de desenvolvimento, será apresentado brevemente o referencial teórico sobre a capoeira e indicadas possibilidades de uso dele no processo de aprendizagem de história.

6.2. DESENVOLVIMENTO

A capoeira surgiu no Brasil colonial como uma forma de resistência dos africanos escravizados. Tratou-se de um período sombrio da história mundial, em que mais de 5 milhões de pessoas negras foram traficadas para o Brasil para trabalharem principalmente na grande monocultura (cana-de-açúcar) e mineração, dentre outras atividades. A violência a que foram submetidos, juntamente com as raízes históricas e culturais, criou as condições para uma resposta criativa à opressão, mesclando prática cultural e

estratégia de defesa disfarçada, constituindo assim a Capoeira (ASSUNÇÃO, 2005). Mais do que uma destreza física, essa luta trata-se da afirmação da identidade, manutenção das raízes africanas e resistência cultural ao apagamento promovido pela escravidão.

Já no Brasil Império, a capoeira consolidou-se como cultura urbana, principalmente em cidades portuárias, onde passou a ser associada a grupos negros, libertos e escravizados, que compunham a população urbana circulante (TALMON-CHVAICER, 2008). Com a abolição da escravatura, os negros passaram a ocupar espaços marginalizados. Nesse período, a capoeira passou a ser associada à malandragem, à desordem pública, já que os capoeiristas se organizavam em grupos chamados maltas, influenciando disputas políticas e sociais da época. A resposta a isso foi a criminalização (código penal de 1890) e a repressão policial, refletindo o racismo institucional, criminalizando expressões culturais de origem africana. Mesmo nesse cenário, ela sobreviveu, formando redes de solidariedade e autodefesa, em um período marcado pela escravidão e a exclusão social (REIS, 1998). Para essa sobrevivência, a capoeira se misturou com outros movimentos culturais e religiosos, como o samba no Rio de Janeiro, o frevo em Pernambuco e o candomblé na Bahia, influenciando e sendo influenciada também por esses movimentos.

Já no Brasil República, um grande evento histórico para a capoeira foi a criação da Capoeira Regional por Mestre Bimba, na década de 1930. Esse evento acabou criando uma cisão na capoeira entre a modalidade desenvolvida e o que era praticado anteriormente, que ficou conhecido como Capoeira de Angola, cujo grande expoente e guardião das tradições foi o Mestre Pastinha. Mestre Bimba desenvolveu uma capoeira. Introduziu elementos de outras lutas, estruturando um método de ensino sistematizado. Abriu caminho para uma maior popularização da capoeira, seguido da aceitação em espaços oficiais, culminando com o reconhecimento pelo presidente Vargas (1937) como "único esporte verdadeiramente nacional". Inclusive utilizada em espaços militares como forma de ginástica, condicionamento físico e de defesa pessoal (TALMON-CHVAICER, 2008).

Frigerio (1989) faz uma análise bastante interessante sobre a relação entre a capoeira angola e a regional, analisando a transformação da capoeira: de expressão cultural afro-brasileira para a prática esportiva institucionalizada. As características da capoeira angola, entendida como tradicional, são principalmente: a malícia, a complementação dos movimentos dos jogadores (capoeira como jogo), movimentação predominantemente baixa, ausência de violência, movimentos esteticamente bonitos, música lenta que usa e valoriza a oralidade e a importância do ritualismo e dos simbolismos. Assim, Mestre Bimba, ao criar a capoeira regional, abrindo espaço para a capoeira como esporte, acabou alterando essas características para: objetividade, aspectos atléticos e competitivos, eliminação do ritualismo, redução da bateria e minimização de elementos de oralidade. Tudo isso resultou em um "embranquecimento" simbólico da capoeira, distanciando-a de suas raízes afro-brasileiras e alinhando-se aos padrões culturais dominantes, com a perda de elementos culturais essenciais. Trata-se de uma reflexão extremamente necessária sobre os impactos da

transformação e a importância de se preservar as tradições na prática contemporânea. Com a popularização e o aumento do número de praticantes, alguns acabam se dedicando à preservação e ao resgate cultural, principalmente aqueles ligados às universidades e aos estudos acadêmicos, contribuindo para os registros históricos e a popularização de informações e abordagens sobre a capoeira, sua complexidade e diversidade.

Em 1972, por meio do Decreto n.º 1.171, do Conselho Nacional de Desportos (CND), a capoeira foi oficialmente reconhecida como esporte nacional brasileiro. Essa medida regulamentou a prática da capoeira como modalidade esportiva, permitindo sua inserção em academias, federações e competições organizadas. Como consequência disso, nas décadas de 1970–2000, o Brasil experimentou uma explosão de academias de capoeira, multiplicando o número de "mestres", discípulos, grupos, sistemas de graduação, formas de ensino e abordagens. Na década de 1990 surgiram entidades representativas, como, por exemplo, a Associação Brasileira de Capoeira, cuja constituição desejava sistematizar e padronizar o esporte, tendo como finalidade o reconhecimento como esporte olímpico, o que acabou não sendo realizado até os dias de hoje.

Em 2014, a Roda de Capoeira foi incluída na lista do Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade pela UNESCO, reafirmando seu valor simbólico, histórico e cultural (UNESCO, 2014), sendo um reconhecimento internacional pela prática ter se espalhado pelo mundo todo.

6.3. CONCLUSÃO

A história da capoeira é indissociável da história do Brasil: ela nasce da dor da escravidão, sobrevive à repressão institucional, floresce como símbolo de resistência e, finalmente, afirma-se como patrimônio da nação e do mundo. Seu percurso revela as tensões sociais brasileiras, mas também a força criativa dos povos africanos e afrodescendentes em sua luta por dignidade, liberdade e identidade.

6.4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ASSUNÇÃO, Matthias Röhrig. Capoeira: a history of an Afro-Brazilian martial art. London: Routledge, 2005.

FRIGERIO, Alejandro. Capoeira: De Arte Negra a Esporte Branco. Bogotá: Centro Afro, Disponível em: <https://centroafrobogota.com/attachments/article/34/Alejandro%20Frigerio%20-%20Capoeira.%20De%20arte%20negra%20a%20esporte%20branco.pdf>. Acesso em: 31 maio 2025.

TALMON-CHVAICER, Maya. The hidden history of capoeira: a collision of cultures in the Brazilian battle dance. Austin: University of Texas Press, 2008.

UNESCO. Roda de capoeira. Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade, 2014. Disponível em: https://ich.unesco.org/en/RL/roda-de-capoeira-00990. Acesso em: 31 maio 2025.

7 CAPOEIRA E BIOLOGIA

7.1. INTRODUÇÃO

A capoeira é uma expressão da identidade brasileira. Foi criada em solo nacional, resultante da mistura do negro (escravo), europeu (opressor) e indígena (que contribuiu com o nome e os trançados). Trata-se de um movimento social de resistência, um movimento que passou por muitas situações e ainda hoje é vivo, agregando novas contribuições e demandas. Sua definição é complexa, pois se comporta como arte, luta, dança, esporte, musicalidade, jogo, teatro e, enfim, sobrevivência do corpo e do espírito.

Ela carrega saberes que dialogam diretamente com a biologia. Seus movimentos exigem o corpo em seu limite e envolvem diversos sistemas, como o muscular, o esquelético e o respiratório. Ao ser praticada em ambientes abertos e coletivos, também estabelece uma relação com a natureza e com o espaço urbano, despertando reflexões sobre ecologia e sustentabilidade. Do ponto de vista evolutivo, a capoeira pode ser vista como uma forma de adaptação e resistência desenvolvida por populações historicamente marginalizadas. Além disso, ela contribui para a saúde integral das pessoas, promovendo bem-estar físico, mental e social. Unir capoeira e ciência é uma forma de valorizar tanto o conhecimento tradicional quanto o acadêmico, ampliando o olhar sobre o corpo, o ambiente e a vida em sociedade.

A questão-problema que orientará essa pesquisa é: como a capoeira pode ser entendida sob a ótica da biologia? O objetivo desse trabalho é conhecer melhor a capoeira para utilizá-la no processo de aprendizagem de biologia e, assim, contribuir para a formação da geração do futuro, cientes de sua história e dominando seu corpo.

7.2. DESENVOLVIMENTO

Praticar a capoeira é um convite ao domínio do corpo. No início, era dominada por quem tinha necessidade de sobreviver e força física forjada nas senzalas. Depois, tornou-se esporte pelas mãos de Mestre Bimba na década de 1930 (DECANIO, 1997). Sua fase de popularização e academias remonta à década de 1970, de forma que, hoje, a capoeira, em suas diversas correntes, está difundida pelo mundo. Pode-se encontrar três correntes na capoeira: seu formato original, simbólico e filosófico, a Capoeira de Angola, jogada no chão, mais artística, plástica e teatral; a Capoeira Regional de Mestre Bimba, a luta

regional baiana, objetiva, marcial, jogada em cima e com mais velocidade; e a Capoeira Contemporânea, uma mistura das correntes anteriores ou incorporando novos elementos, muito praticada em academias (ASSUNÇÃO, 2005).

Trata-se de uma movimentação que exige o domínio físico e muscular. A característica diferencial da capoeira é a ginga. Faz-se um 'x' imaginário com a alternância das pernas atrás e à frente, seguida da movimentação das mãos, configurando uma guarda de defesa e de distração, e lembrando uma dança. A ginga, por si só, é extremamente aeróbica, contribuindo para que os capoeiristas, principalmente os mais antigos na prática, sejam magros e definidos. Essa movimentação acompanha todo o jogo e a ginga é o fio condutor de um jogo de capoeira (BITTENCOURT BOVOLENTA, 2016).

De acordo com Guthierrez e Santos (2024), têm-se os movimentos que utilizam os membros superiores, outros os membros inferiores, outros requisitam uma parte específica e outros o conjunto muscular (ex: quadríceps, bíceps, dorsais) e esquelético (ex: articulações, coluna vertebral). Além disso, realizar a movimentação da capoeira exige coordenação motora e atuação do sistema nervoso. Ao mesmo tempo em que a movimentação pode ser complexa, a capoeira é extremamente inclusiva, sendo inclusive utilizada por deficientes físicos e mentais de toda natureza, sendo acolhidos e podendo se desenvolver nesse espaço. Um trabalho de aquecimento e alongamento (antes e depois) sempre deve ser feito para a prevenção de lesões.

Aqui abre-se um grande espaço para o trabalho da biologia através da fisiologia do exercício (ciência que estuda como o corpo responde e se adapta à atividade física, envolvendo a geração de energia, o funcionamento dos sistemas cardiovasculares e respiratórios e a contração muscular) (MCARDLE et al., 2016). O trabalho físico da capoeira contribui para a melhora da circulação, da frequência cardíaca e da capacidade pulmonar, do gasto energético, do metabolismo, das condições aeróbicas e anaeróbicas, da liberação de endorfinas e para o bem-estar geral. Importante destacar que, além da componente física e mental, a roda de capoeira envolve sentimentos e sentidos. Há música e canto, oralidade, teatralidade e ancestralidade, fazendo com que seus praticantes experimentem uma espécie de transe. Esse transe os leva a transcender os limites da roda e do corpo, trazendo uma sensação de poder e plenitude. Fazendo com que os capoeiristas dominem também seus aspectos psicológicos e espirituais, tornando os indivíduos mais equilibrados.

Certamente, a capoeira é um exemplo de adaptação cultural e corporal em ambientes opressores, como os períodos de escravidão, criminalização e marginalidade (o que eventualmente aparece até os dias de hoje). A sua prática acaba promovendo uma seleção natural, em que somente os mais adaptados se mantêm e se tornam mestres, com muita estratégia de defesa e disfarce (luta em dança), evolução da postura e movimentos complexos do corpo humano (MACHADO E COSTA, 2024).

A prática não ocorre somente nas academias, mas também ao ar livre, nas praças, largos e ruas, valorizando a ocupação do espaço público. Há também a necessidade de matéria-prima para a fabricação de instrumentos, que normalmente são artesanais e feitos com os materiais disponíveis: madeiras para berimbau (biriba, guatambu, pau-pereira, goiabeira, bambu), cipós diversos para os caxixis, pedras como dobrão para se torcer o berimbau, sapucaias e cocos para agogô e bambu para o reco-reco. Interessante observar que a fabricação de instrumentos pode também ser feita com materiais alternativos e recicláveis, possibilitando uma discussão sobre ecologia e sustentabilidade.

7.3. CONCLUSÃO

Os conhecimentos do campo biológico estão integrados à capoeira. Assim, ocorreu uma valorização do corpo, da história e do conhecimento científico como forma de empoderamento e educação integral. Praticar a capoeira é um convite à consciência biológica. A capoeira pode ser útil para: a promoção da saúde física e mental, a inclusão social, o combate ao sedentarismo e a redução do estresse e da violência. Diversos planos de aula de biologia podem utilizar a capoeira como meio de educação e desenvolvimento humano, além de colaborar para a sustentabilidade cultural e a preservação dessa tradição afro-brasileira como patrimônio imaterial.

7.4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ASSUNÇÃO, Matthias Röhrig. Capoeira: a history of an Afro-Brazilian martial art. London: Routledge, 2005.

BITTENCOURT BOVOLENTA, Bianca. Ginga: por uma cartografia do gesto. 2016. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física - Modalidade Saúde) – Universidade Federal de São Paulo, Santos, 2016. Disponível em: repositorio.unifesp.br/server/api/core/bitstreams/c5302902-cccd-42f9-8ff4-b16b675f6937/content. Acesso em: 01 jun 2025.

MCARDLE, William D.; KATCH, Frank I.; KATCH, Victor L. Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano. 8. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016.

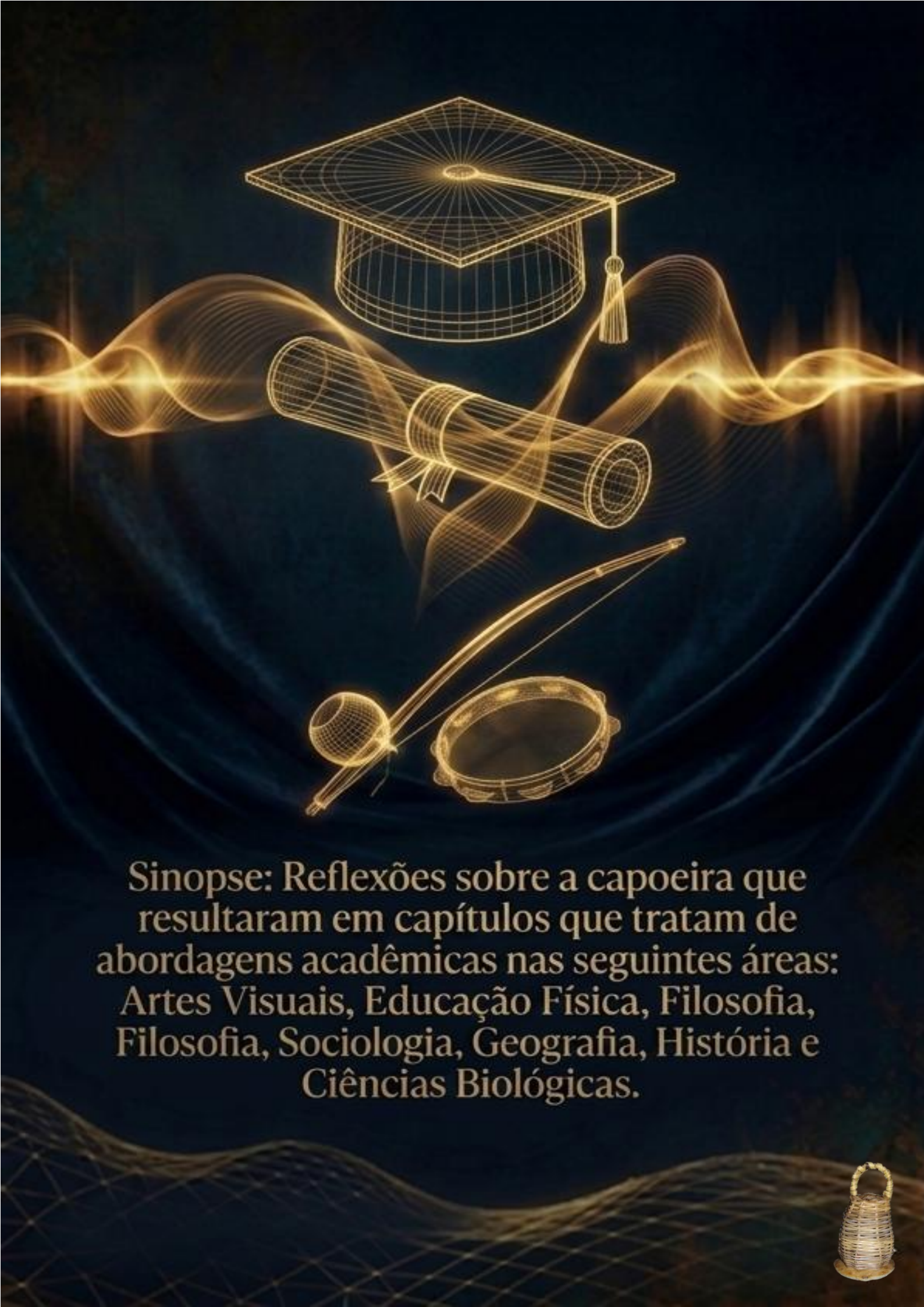
DECÂNIO, Antonio Liberac Cardoso Simões Pires. Fundamentos da Capoeira: a herança de Mestre Bimba. Salvador: Gráfica Santa Helena, 1997.

GUTHIERREZ, Carla Cordeiro Marçal; SANTOS, João Marcus Perelli dos. Capoeira e o atendimento educacional especializado: uma proposta colaborativa. Congresso Nacional de Práticas de Ensino na Educação Inclusiva, 1ª edição, 2024. ISBN: 978-65-5465-106-6. Disponível em: Trabalho | A CAPOEIRA E O ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO: UMA PROPOSTA COLABORATIVA . Acesso em 01 jun 2025.

MACHADO, Tatiane Trindade; COSTA, Marta de Oliveira. Capoeira e a educação para relações étnico-raciais. Universidade Federal de Sergipe, 2024. Disponível em: CapoeiraEducacaoEtnicoRaciais.pdf. Acesso em: 01 jun 2025.

SOBRE O AUTOR

Cláudio Homero é conhecido na capoeira como Mestre Sapulha (ASCAU). Nasceu em Araguari em 1973 e, em 1988, iniciou-se na capoeira na Academia Podium, em Araguari, com o Mestre Corisco. Seus grandes companheiros ao longo de sua jornada de treinamentos foram: Contramestre 12, Mestre Bifão, Mestre Luck, Mestre Kong, Contramestre Zangão, Contramestre Veneno, Contramestre Chumbada, Professor Grilo, Professor Saturnino, André, Mestre Gasolina, aluno Raiz e Mestre Pantera (esses dois últimos do grupo Arte Minas Capoeira de BH) e muitos outros (me desculpe se não citei algum). Em 1998, foi o primeiro lugar no Campeonato de Canto da ASCAU. Foi também o idealizador da descrição das cores das cordas do grupo. Incentivado pelo Mestre Corisco, desenvolveu muitos textos de reflexão que fizeram parte de muitos eventos do grupo. Teve a honra de participar da última formatura de Mestre pelo Mestre Corisco, ocasião em que se tornou Grão-Mestre da ASCAU em 2002. Foi Mestre de Capoeira em Araguari de 2002 a 2006. Atualmente mora em Belo Horizonte (MG), onde se dedica à atividade profissional de Engenheiro Químico (desde 2006), mas ainda mantém viva a capoeira através de seus artesanatos (Instagram: @claudiohomero).



Sinopse: Reflexões sobre a capoeira que resultaram em capítulos que tratam de abordagens acadêmicas nas seguintes áreas: Artes Visuais, Educação Física, Filosofia, Filosofia, Sociologia, Geografia, História e Ciências Biológicas.